

Die beste Zeit einen  
Baum zu pflanzen  
war vor 20 Jahren.  
Die zweitbeste Zeit  
ist jetzt

~Chinesisches Sprichwort~



**Projektleitung**  
Ulrike Hoberg

**seniorTrainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen

**Anmeldung:**

Stadt Arnsberg  
Engagementförderung |  
Bürgerzentren  
Clemens-August-Str. 118  
59821 Arnsberg

**Ansprechpartnerin:**

Isabel Bornemann  
☎ 02932 201-1402  
💻 i.bornemann@arnsberg.de



# Bewegungsformen



**für Körper**  
*und Geist*

Ein Projekt der

**seniorTrainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen

**Gesunderhaltung des  
Körpers**

## Qi Gong

Im Qi Gong erfahren wir durch langsame, entspannende Bewegungen den Körper und Geist als eine Einheit.

Wir lernen uns auf unsere Atmung zu konzentrieren und mit den Bewegungen zu koordinieren.

Durch die bewussteren Wahrnehmung unseres Körpers stärken wir so unsere Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität.



Die *senior* Trainerin Ulrike Hoberg möchten Ihnen helfen, durch Körperübungen Ruhe und Kraft zu tanken.

## Wann?

Freitags 17 – 18 Uhr

## Wo?

Im E-Zentrum,  
Am Hüttengraben 29,  
59759 Arnsberg,  
Raum 5

## Wer?

- alle gesundheitsorientierten Menschen (40+) die etwas für sich und ihren Körper tun möchten
- maximal 10 Teilnehmer

## Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser